

Hubungan Antara *Trait Mindfulness* dengan *Loneliness* Pada Pekerja Usia *Emerging Adulthood* yang Merantau

The Relationship Between Trait Mindfulness and Loneliness Among Emerging Adulthood Workers Who Migrated for Work

Emmanuella Rachel^(1*) & Maria Nugraheni Mardi Rahayu⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Disubmit: 15 November 2024; Direview: 22 November 2024; Diaccept: 29 November 2024; Dipublish: 10 Desember 2024

*Corresponding author: rachelmrbn@gmail.com

Abstrak

Masa *emerging adulthood* dipenuhi dengan transisi termasuk merantau untuk bekerja sehingga rentan untuk mengalami kesepian. Individu perlu memiliki strategi untuk meminimalisir dampak negatif dari kesepian salah satunya adalah dengan memiliki *trait mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *trait mindfulness* dengan *loneliness* pada pekerja usia *emerging adulthood* yang merantau. Sebanyak 201 orang usia 18-29 tahun yang berpartisipasi dalam penelitian ini melalui teknik *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala multidimensi *Five-Facets of Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) milik Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer dan Toney (2006) yang diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Meindy dkk. (2022) dan *The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3* (UCLA) oleh Russell (1996). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *trait mindfulness* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan nilai $r = 0,310$ dengan signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Dari hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *trait mindfulness* pada individu, semakin rendah kecenderungan untuk mengalami kesepian.

Kata Kunci: *Trait Mindfulness*; Kesepian; Dewasa Awal.

Abstract

The period of *emerging adulthood* is filled with transitions, including moving away for work, making individuals vulnerable to experiencing loneliness. It is essential for individuals to have strategies to minimize the negative impacts of loneliness, one of which is possessing *trait mindfulness*. This study aims to examine the relationship between *trait mindfulness* and *loneliness* among *emerging adulthood* workers who have migrated for work. A total of 201 participants aged 18-29 participated in this study through *accidental sampling* techniques. The study employs a quantitative method, using the multidimensional *Five-Facets of Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) by Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, and Toney (2006=), which has been adapted into Indonesian by Meindy et al. (2022), and the *University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3* (UCLA) by Russell (1996). The results show that *trait mindfulness* have a negative and significant relationship with loneliness, with a correlation value of $r = 0,310$ and a significance level of 0,001 ($p < 0,05$). From the results of the hypothesis testing, it can be concluded that the higher *trait mindfulness* in individuals, the lower their tendency to experience loneliness.

Keywords: *Trait Mindfulness*; Loneliness; Emerging Adulthood.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.511>

Rekomendasi mensitasi :

Rachel, E. & Rahayu, M. N. M. (2024), Hubungan Antara *Trait Mindfulness* dengan *Loneliness* Pada Pekerja Usia *Emerging Adulthood* yang Merantau. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 915-927.

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan yang mendasar dan universal yaitu membentuk dan memiliki hubungan sosial. Begitu pentingnya ketersediaan dan keberagaman hubungan sosial sehingga dapat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan individu (Buecker & Horstmann, 2021). Manusia tumbuh dan berkembang dengan menjalin hubungan sosial yang bermakna. Ketika ada kesenjangan antara tingkat sosial yang diinginkan dengan kondisi individu sebenarnya, perasaan kesepian dapat muncul (Perlman & Peplau, 1998).

Individu pada usia 18-29 tahun (fase *emerging adulthood*) mengalami eksplorasi identitas, kemandirian baru, pemisahan fisik dari keluarga dan teman, menjalani hubungan intim, transisi dalam sekolah, dan memasuki dunia kerja (Arnett dkk., 2014) Fase ini mencakup eksplorasi terkait identitas, karir dan gaya hidup. Pada saat yang bersamaan, individu memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan yakni membangun hubungan yang intim, membentuk keamanan identitas, dan mengelola hubungan yang dekat. Individu didorong untuk membentuk hubungan baru seraya menyeimbangkan perasaan otonomi dan individualitas. Individu yang beranjak dewasa mungkin mengalami kesepian ketika hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan yang mereka harapkan (Buecker & Horstmann, 2021).

Salah satu transisi yang dialami oleh individu pada fase *emerging adulthood* adalah merantau untuk pendidikan ataupun pekerjaan. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyatakan merantau berarti berlayar (mencari penghidupan) di

tanah rantau atau negeri lain untuk mencari penghidupan, ilmu, dan sebagainya.

Merantau menjadi fenomena yang lazim terjadi bahkan menjadi budaya pada berbagai daerah di Indonesia. Sulistyani (dalam (Widarti & Rahmah Marsidi, 2023) mengungkapkan faktor yang mendorong individu untuk merantau diantaranya adalah untuk meningkatkan kehidupan ekonomi karena umumnya kesempatan lebih terbuka di kota besar dan didorong oleh motivasi dari perantau sebelumnya yang telah sukses.

Individu yang merantau sangat berisiko mengalami kesepian karena ketika merantau individu harus meninggalkan jaringan sosial yang dimiliki, orang-orang terdekat, dan budaya yang biasa dijalankan (Sawir dalam Heu dkk., 2020) dan harus beradaptasi dengan lingkungan serta konteks budaya yang benar-benar baru.

Berbagai tantangan seperti perbedaan budaya, pengelolaan keuangan, tuntutan untuk mandiri, menghadapi orang lain dengan karakter yang beragam juga harus dihadapi (Zahra, dalam Widarti & Marsidi, 2023). Perubahan tersebut membuat individu yang merantau sangat berisiko mengalami kerinduan terhadap kampung halaman (*homesick*), gangguan kesejahteraan, atau kesepian (Heu dkk., 2020).

Perubahan sosial yang cepat, serta jaringan dukungan yang tidak stabil dan munculnya pemicu stres baru seperti mulai bekerja dan membentuk identitas profesional dapat meningkatkan risiko kesepian pada individu *emerging adulthood*. Meskipun tantangan ini juga berlaku di luar masa *emerging adulthood*,

tantangan ini paling menonjol pada masa *emerging adulthood* (Wright & Silard, 2022).

Pengalaman kesepian terjadi sepanjang kehidupan mulai dari remaja hingga usia tua akan tetapi studi-studi yang dilakukan seringkali lebih berfokus pada individu usia lanjut (Permana & Astuti, 2021). Penelitian terkini menunjukkan bahwa generasi muda sangat rentan terhadap kesepian (Franssen dkk., 2020). Kesepian ditemukan paling banyak terjadi pada individu dewasa muda antara usia 18-25 tahun, kemudian menurun seiring dengan pertambahan usia dan kembali memuncak pada usia 65-79 tahun (Lim dkk., 2020).

Fenomena kesepian pada fase *emerging adulthood* ditemukan meningkat dalam kurun waktu beberapa tahun terakhir. Sebuah survei terhadap lebih dari 6000 pekerja menemukan bahwa kesepian di tempat kerja mengalami peningkatan, paling umum terjadi pada pekerja muda (<38 tahun). Setengah dari antaranya melaporkan merasa kesepian ketika sedang bekerja (Cigna, 2022). Hasil survei terhadap 950 orang di Amerika yang menemukan bahwa 61% dari 950 orang di Amerika individu usia 18-25 tahun mengalami kesepian mendalam dibandingkan dengan hanya 36% pada kelompok usia lainnya (Boudreau, 2021). Sementara itu, di Indonesia ditemukan bahwa 98,7% dari 2.393 partisipan berusia 18-25 tahun di mengalami kesepian (*Into the Light Indonesia*, 2021). Kemudian riset terbaru dari *Health Collaborative Center* (Purnajati, 2023) mengungkapkan bahwa 44% dari responden di Jabodetabek mengalami kesepian tingkat sedang dan tinggi.

Sebagian besar responden adalah perantau yang berusia muda di bawah 40 tahun.

Kesepian digambarkan sebagai sinyal bawaan terkait kebutuhan manusia yang serupa dengan rasa haus maupun rasa lapar. Dalam lingkungan masyarakat kesepian seringkali diasosiasikan dengan kerentanan (*vulnerability*), kerapuhan (*fragility*), dan/atau kelemahan sehingga seringkali disalah pahami, diabaikan, dan diremehkan (Lim dkk., 2020). Peningkatan kesepian yang terjadi pada individu di masa *emerging adulthood* dapat berkembang menjadi masalah kesehatan masyarakat dan menjadi beban bagi sistem perawatan kesehatan. Terdapat kemungkinan individu yang memiliki tingkat kesepian yang tinggi pada usia muda akan tetap kesepian dari waktu ke waktu. Dengan demikian, masalah kesehatan yang muncul sebagai dampak dari kesepian sebelumnya dapat terakumulasi selama masa hidup dan mengakibatkan masalah sosial jangka panjang (Hu & Gutman, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian berisiko tinggi mengalami berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi, stres, dan gangguan kecemasan (Matthews dkk., 2021; Wang dkk., 2022). Selain itu, kesepian juga dapat menimbulkan masalah pada kesehatan fisik seperti masalah kardiovaskular, melemahnya fungsi kekebalan tubuh, peradangan, yang memiliki potensi terhadap komplikasi kesehatan jangka panjang (Yang dkk., 2020; Holt-Lunstad dkk., 2021).

Lebih lanjut dalam lingkup pekerjaan kesepian dapat membuat pekerja menjauh dan mengalami keterasingan kerja (*work alienation*) karena kehilangan minat untuk

bergaul, tidak merasakan kehangatan atau relasi baik dengan orang lain, merasa terpisah dari kelompok karena tuntutan dan ketentuan yang bukan dari dirinya (García-Contreras dkk., 2022). Individu yang mengalami kesepian cenderung memiliki peringkat kinerja yang lebih rendah, kurang berkomitmen, tidak mudah didekati, dan lebih sering mengambil cuti sakit dibandingkan dengan rekan kerja yang tidak mengalami kesepian (Wright & Silard, 2022).

Kesepian menggambarkan persepsi individu yang kekurangan dalam kualitas, kuantitas atau jenis hubungan dengan orang lain yang menyebabkan emosi negatif dan dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik individu (Russell & Pang, 2016). Hawkley dan Cacioppo (2010) mendefinisikan kesepian sebagai perasaan isolasi sosial (*perceived social isolation*) dengan perasaan tertekan karena persepsi bahwa kebutuhan sosialnya tidak terpenuhi secara kualitas maupun kuantitas. Kesepian berbeda dengan isolasi sosial yang objektif sehingga individu dapat menjalani kehidupan yang relatif menyendiri tetapi tidak merasakan kesepian dan sebaliknya menjalani kehidupan sosial yang luas tetapi merasakan kesepian.

Menurut Russell (1996) terdapat tiga aspek kesepian yaitu *personality* yang mengacu pada organisasi internal pada sistem psikofisik individu yang memengaruhi perilaku dan pemikiran, ditandai dengan perasaan rendah diri (*inferiority*), ketidaknyamanan, kecemasan dan kepasifan, aspek *social desirability* yang mencakup kebutuhan individu untuk berintegrasi dan diterima dalam lingkungan sosial individu, aspek

depression yang ditandai dengan kurang semangat, perasaan tidak berharga, depresi, hati bersedih, menyalahkan diri sendiri, kekosongan bahkan mengarahkan ke tindakan bunuh diri.

Penelitian dari Lim, Eres, Vasan (2020) memaparkan beberapa faktor risiko dari kesepian yaitu demografis (usia, status kehidupan dan migrasi), faktor kesehatan (fisik, mental, kognitif, otak, biologis dan genetik), dan faktor lingkungan sosial yang mencakup komunikasi digital dan pekerjaan.

Begitu banyak dampak merugikan jangka panjang yang ditimbulkan oleh kesepian, oleh karena itu penting untuk dapat mengembangkan strategi dalam meminimalisir efek merugikan dari kesepian. Baer (2006) menjelaskan bahwa *trait mindfulness* berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) sehingga kesadaran meningkat kemudian menerima situasi tanpa memberikan penilaian (*non judgemental acceptance*).

Trait mindfulness umumnya dikonseptualisasikan sebagai kecenderungan seseorang untuk menunjukkan karakteristik kesadaran yang tidak menghakimi terhadap pengalaman saat ini dalam kehidupan sehari-hari bahkan menjadi bagian dari kepribadian (Krägeloh, 2020). *Mindfulness* didefinisikan sebagai sejauh mana individu menyadari, berfokus dan memerhatikan pengalaman dan momen saat ini dengan tidak menghakimi. *Mindfulness* berakar pada aktivitas fundamental dari kesadaran yaitu perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) (Brown dkk., 2007). *Mindfulness* terbagi menjadi dua yaitu keadaan pikiran (*state*) atau sifat (*trait*).

State mindfulness mengacu pada sejauh mana individu mengalami *mindfulness* pada saat tertentu. Individu dalam *state mindfulness* akan secara aktif memperhatikan momen saat ini tanpa teralihkan, disibukkan atau bertindak tanpa kesadaran akan tindakan serta pengalaman internal mereka. Sementara itu, *trait mindfulness* mengacu pada sejauh mana individu mengalami *mindfulness* pada setiap situasi dan waktu (Brown & Ryan, 2003).

Baer dkk. (2006) menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan sikap dengan kesadaran penuh individu terhadap keadaan yang berlangsung pada saat itu dengan tidak memberikan penilaian pribadi dan dengan penerimaan. Sementara itu *trait mindfulness* didefinisikan sebagai keadaan saat individu memiliki kesadaran akan dirinya yang mencakup tempat, mental, dan keadaan yang terjadi saat itu. Individu tidak memikirkan atau terpaku pada kejadian masa lalu ataupun masa depannya (Baer dkk., 2008).

Berdasarkan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) (Baer dkk., 2008) terdapat lima aspek yang menunjang *mindfulness* yaitu *observing* yang berarti mengamati, memperhatikan berbagai pengalaman internal seperti sensasi tubuh, kognisi, emosi dan pengalaman eksternal seperti suara, aroma dan penglihatan yang terjadi saat ini. Aspek *describing* berarti mendeskripsikan, menggambarkan, memberi label atau mencatat fenomena terhadap pengalaman saat ini. Aspek *acting with awareness* berarti bertindak dan terlibat sepenuhnya dalam aktivitas dengan kesadaran. Aspek *nonjudging inner experience* berarti tidak menghakimi atau

memberi penilaian terhadap pikiran, perasaan dan pengalaman yang dialami. Aspek *nonreactivity to inner experience* mengacu pada kecenderungan untuk memahami dan memperhatikan pikiran, emosi, dan perasaan tanpa bereaksi terhadapnya.

Trait mindfulness adalah sifat alami tanpa pelatihan yang ditandai dengan perhatian, kesadaran dan penerimaan diri terhadap pengalaman sensorik dan emosional yang terjadi pada saat ini dengan mengambil sikap *non-judgement* (Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* seringkali dipandang sebagai keterampilan yang perlu dikembangkan melalui latihan, akan tetapi ditemukan bahwa individu yang tidak terlatih sekalipun memiliki tingkat *trait mindfulness* yang bervariasi. (Lim dkk., 2020).

Sementara itu, kesepian merupakan representasi dari perasaan hampa, kondisi ketika individu menghindari memikirkan realita saat ini karena merasa tidak bahagia dengan kenyataan yang ada. Kesepian terbentuk ketika individu membandingkan kondisi sosial dirinya dengan orang lain maupun dengan hubungannya pada masa lampau. Ketika mengalami kesepian, individu cenderung mengalami proses kognitif yang negatif seperti penekanan emosi, menyalahkan diri sendiri dan orang lain, menarik diri dari pergaulan (Preece dkk., 2021). Melalui *mindfulness*, individu tidak menyangkal pikiran yang tidak menyenangkan tetapi mengenali pikiran tidak nyaman dengan perhatian kemudian kembali menarik diri ke pengalaman saat ini sehingga dapat mengurangi perasaan kesepian. (Coutts-Smith & Phillips, 2023).

Semakin *mindful* individu, kemampuan berpikir dan mengambil sudut pandang dengan lebih luas dan terbuka. Bellucci (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dan tendensi individu untuk memiliki ekspektasi negatif bahwa orang lain tidak dapat dipercaya, tidak adil, dan berbagai ancaman sosial yang menyebabkan individu menarik diri dari situasi sosial. Ketika individu lebih *mindful*, ia akan mampu memonitor perhatiannya sehingga terlepas dari ekspektasi negatif dan dapat mengevaluasi hubungan sosialnya secara lebih akurat sehingga dapat mengurangi bahkan terlepas dari kesepian. Individu dengan tingkat *trait mindfulness* yang tinggi mampu memperhatikan pengalaman saat ini dan menyadari reaksi otomatis mereka, sehingga memungkinkan individu untuk tetap non-reaktif ketika dihadapkan dengan pikiran, emosi, atau sensasi somatis (Brown dkk., 2007). *Trait mindfulness* juga berperan dalam menahan dampak merugikan dari kesepian. Pada remaja, *trait mindfulness* ditemukan memoderasi antara depresi, kecemasan, dan stres yang dapat menimbulkan masalah kesehatan mental yang lebih besar di kemudian hari (Coutts-Smith & Phillips, 2023). *Trait mindfulness* yang lebih tinggi dapat melindungi dari gejala tekanan psikologis. *Trait mindfulness* seperti kesadaran dalam bertindak, mudah beradaptasi, menahan diri dari hal negatif serta pelatihan *mindfulness* dapat mengurangi perasaan kesepian pada individu (Cresswell, dalam (Besse dkk., 2022).

Penelitian-penelitian terdahulu telah mengeksplorasi hubungan antara kesepian dan *trait mindfulness* terutama berfokus pada bagaimana *mindfulness* dapat

mengurangi kesepian serta dampaknya terhadap kondisi psikologis individu. Penelitian pada mahasiswa di China untuk melihat hubungan antara *trait mindfulness*, kesepian, efikasi diri dalam regulasi emosi dan *subjective-wellbeing* menemukan bahwa keempat variabel tersebut memiliki korelasi dan praktik *mindfulness* secara positif memengaruhi kesepian. (Jin dkk., 2020). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, penelitian dari Besse, Whitaker, dan Brannon (2022) juga menemukan bahwa *mindfulness* bermanfaat dalam mengurangi kesepian. Empat dari lima aspek *trait mindfulness* memediasi hubungan kesepian dan *psychological distress*, dan *trait mindfulness* yang tinggi menyangga dampak kesepian terhadap *psychological distress* pada individu (Coutts-Smith & Phillips, 2023). Ketiga penelitian tersebut menggunakan *trait mindfulness* sebagai variabel mediator dengan beberapa variabel lainnya. Sementara itu, penelitian di Indonesia terhadap dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif secara signifikan antara *trait mindfulness* dan kesepian (Fahizza dkk., 2021).

Penelitian-penelitian sebelumnya terbatas pada peran *trait mindfulness* sebagai variabel mediator dengan kesepian dan berbagai variabel lainnya. Sehingga disarankan untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut untuk mengkonfirmasi hubungan korelasi langsung antara kedua variabel. Selain itu, penelitian dari Fahizza dkk. (2021) menyarankan untuk mengeksplorasi lebih lanjut pada konteks dan populasi yang berbeda khususnya di Indonesia.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *trait mindfulness* dengan kesepian pada pekerja usia *emerging adulthood* yang merantau. Semakin tinggi *trait mindfulness* pada pekerja *emerging adulthood* yang merantau, maka semakin rendah tingkat kesepian. Sebaliknya, semakin rendah *trait mindfulness* pada pekerja *emerging adulthood* yang merantau, maka semakin tinggi tingkat kesepian.

Oleh karena itu, berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas peneliti merasa perlu untuk melakukan studi terkait hubungan antara *trait mindfulness* dengan kesepian pada pekerja usia *emerging adulthood* yang merantau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang meneliti 2 variabel yaitu *trait mindfulness* selaku variabel bebas (X) atau independent dan kesepian (*loneliness*) sebagai variabel terikat (Y) atau dependen.

Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja usia *emerging adulthood* (18-29 tahun) yang merantau. Teknik *sampling* yang digunakan adalah metode *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria untuk responden yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria yang ditetapkan adalah individu usia 18-29 tahun, bekerja purnawaktu (*full-time*) yang merantau, serta bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Variabel *trait mindfulness* diukur dengan skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang dikembangkan oleh Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer dan Toney (2006) dengan lima aspek yaitu *observing*, *describing*, *acting with*

awareness, *nonjudging inner experience*, dan *nonreactivity to inner experience*. Skala FFMQ terdiri dari 36 item berbentuk skala likert dengan 5 alternatif respon yakni SJ (Sangat Jarang), J (Jarang), KK (Kadang-Kadang), S (Sering), dan SS (Sangat Sering).

Variabel kesepian diukur menggunakan skala *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russell (1996) berdasarkan 3 aspek yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Skala ini terdiri dari 20 item berbentuk skala likert dengan 4 alternatif respon yakni TP (Tidak Pernah), J (Jarang), KK (Kadang-kadang), SS (Sangat Sering).

Pengujian daya diskriminasi item pada penelitian ini menggunakan *corrected item total correlation*. Item dianggap baik dan layak digunakan apabila mampu memenuhi koefisien korelasi item dengan nilai $r\text{-hitung} \geq 0,25$ (Azwar, 2019). Sebaliknya, item-item dengan koefisien korelasi item $r\text{-hitung} \leq 0,25$ dinyatakan tidak layak untuk digunakan dalam penelitian.

Setelah dilakukan uji diskriminasi item, ditemukan 3 item yang gugur dari skala *mindfulness* yakni item nomor 4, 19, dan 32. Sehingga total item yang digunakan untuk mengukur *trait mindfulness* adalah 33 item. Sementara itu, terdapat 3 item yang gugur dari skala *loneliness* yakni item nomor 1, 8, dan 9. Sehingga total item yang digunakan untuk mengukur *loneliness* adalah 17 item.

Pengujian reliabilitas alat ukur menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Dengan ketentuan jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$ maka alat ukur dinyatakan reliabel dan sebaliknya jika nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,60$ maka alat ukur dinyatakan tidak reliabel. Berdasarkan

pengujian pada skala *mindfulness* ditemukan bahwa dimensi *observing* memiliki koefisien alpha sebesar 0,669, dimensi *describing* memiliki koefisien alpha sebesar 0,699, dimensi *acting with awareness* memiliki koefisien alpha sebesar 0,833 serta dimensi *nonjudging inner experience* memiliki koefisien alpha sebesar 0,746 yang lebih besar dari batas minimum yang ditetapkan yakni 0,60. Dimensi *nonreactivity to inner experience* memiliki koefisien alpha sebesar 0,563 yang lebih kecil dari batas minimum yang ditetapkan. Alat ukur ini tetap digunakan secara menyeluruh dengan pertimbangan dimensi lain yang memiliki skor Cronbach's Alpha yang tergolong baik serta hasil adaptasi alat ukur sebelumnya juga menunjukkan hasil yang baik. Pengujian pada skala *loneliness* menemukan bahwa alat ukur yang digunakan memiliki koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,880 sehingga skala kesepian dinyatakan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2024 - 20 Juni 2024 dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form*. Sebanyak 201 orang pekerja usia 18-29 tahun yang merantau untuk bekerja terlibat dalam penelitian ini.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan Penelitian

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	38	18,90%
Perempuan	163	81,10%
Total	201	100%
Usia		
19 tahun	3	1,50%
20 tahun	14	6,97%
21 tahun	37	18,40%
22 tahun	31	15,42%
23 tahun	38	18,90%
24 tahun	28	13,93%
25 tahun	25	12,43%
26 tahun	10	4,98%

27 tahun	5	2,49%
28 tahun	7	3,48%
29 tahun	3	1,50%
Total	201	100%
Karyawan Swasta	133	66,16
Aparatur Sipil Negara (ASN)	34	16,91
Wiraswasta	31	15,42
Lainnya	3	1,49
Total	201	100,00

Penelitian ini melibatkan 201 orang partisipan, 38 orang berjenis kelamin laki-laki (18,90%) dan 163 orang perempuan (81,10%) dalam rentang usia 19-29 tahun. Berdasarkan pekerjaan, persentase terbesar adalah karyawan swasta sebanyak 133 orang (66,16%).

Tabel 2. Kategorisasi *Trait Mindfulness*

Interval	Kategori	F	Persentase
134-154	Tinggi	29	14,42%
113-133	Sedang	132	65,68%
92-112	Rendah	40	19,90%
Jumlah		201	100%

Min = 93; Max = 159; Mean = 125,25; SD = 12,431

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *trait mindfulness* di atas diketahui bahwa yakni 14,42% persen partisipan tergolong dalam kategori tinggi, kategori terbanyak adalah kategori sedang dengan persentase sebesar 65,68% dan partisipan yang tergolong kategori rendah sebanyak 19,90%. Skor rata-rata *trait mindfulness* adalah 125,25 dan SD = 12,431.

Tabel 3. Kategorisasi *Loneliness*

Interval	Kategori	F	Persentase
47-61	Tinggi	53	26,37%
32-46	Sedang	109	54,23%
17-31	Rendah	39	19,40%
Jumlah		201	100%

Min = 17; Max = 61; Mean = 40,41; SD = 9,181

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel *loneliness* di atas diketahui bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat kesepian pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 26,37%, sedangkan partisipan pada kategori sedang sebesar 54,23%, dan 19,40% partisipan tergolong dalam kategori rendah. Skor rata-rata *loneliness* adalah 40,41 dan SD = 9,181.

Tabel 4. Uji Normalitas

	KS-Z	Sig.	Keterangan
<i>Trait Mindfulness</i>	0,064	0,046	Distribusi Tidak Normal
<i>Loneliness</i>	0,059	0,086	Distribusi Normal

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang digunakan berdistribusi normal. Pengujian yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan data yang ditampilkan pada tabel 4 menunjukkan bahwa variabel *trait mindfulness* berdistribusi tidak normal dan variabel *loneliness* berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Linearitas

	F	Sig.	Keterangan
<i>Deviation from linearity</i>	1,245	0,154	linear

Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan tabel ANOVA pada *software IBM SPSS Statistic version 29.0*. Diketahui bahwa nilai *Sig. Deviation from Linearity* adalah 0,154 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *trait mindfulness* dan variabel *loneliness* memiliki hubungan linear.

Tabel 6. Uji Hipotesis

Variabel	rx _y	Sig.	Keterangan
Variabel <i>Trait Mindfulness-Loneliness</i>	0,310	0,001	$p < 0,05$ signifikan

Uji hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi *product moment* dari *Karl Pearson* untuk mengetahui hubungan antara variabel *trait mindfulness* dan *loneliness*. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa variabel *trait mindfulness* dan variabel *loneliness* berkorelasi. Nilai *pearson correlation* - 0,310 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel negatif dengan tingkat korelasi lemah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil uji korelasi sebesar 0,310 yang menunjukkan bahwa keeratan hubungan antara variabel *trait mindfulness* dan *loneliness* tergolong lemah. Nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *trait mindfulness* dengan *loneliness* pada pekerja usia *emerging adulthood* yang merantau. Artinya, semakin tinggi *trait mindfulness*, maka semakin rendah *loneliness* pada pekerja usia *emerging adulthood* yang merantau. Sebaliknya, semakin rendah *trait mindfulness*, maka semakin tinggi *loneliness* pada pekerja usia *emerging adulthood* yang merantau. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini dapat diterima. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada mahasiswa di Cina yang menunjukkan bahwa *trait mindfulness* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesepian (Jin dkk., 2020). Penelitian di Indonesia oleh Fahizza (2021) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *trait mindfulness* dengan kesepian pada individu dewasa awal. Selanjutnya penelitian pada individu dewasa usia 18-75 tahun juga mendukung hasil penelitian tersebut yakni semakin tinggi tingkat *trait mindfulness* pada individu, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dialami (Coutts-Smith & Phillips, 2023).

Orang dewasa awal dengan tingkat *mindfulness* tinggi memiliki memori yang baik, lebih sedikit perenungan, lebih fleksibel dalam merespon situasi, serta mampu memisahkan diri dari pengalaman atau emosi. *Mindfulness* dapat menjadi sumber daya tambahan bagi individu yang

membantu mengelola emosi negatif dengan lebih baik (Xin dkk., 2024). Tingkat *trait mindfulness* yang tinggi memungkinkan individu untuk menyadari pola yang muncul dan mendorong sikap penerimaan dan tidak menghakimi terhadap situasi yang dialami. Sikap tersebut dapat mengurangi reaktivitas emosional dan membantu mengurangi kontemplasi atau evaluasi yang berlebihan (Coutts-Smith & Phillips, 2023). Ketika dihadapkan dengan situasi merantau untuk bekerja, individu memiliki kemampuan komunikasi, pengambilan keputusan yang baik, dapat berfokus pada tujuan, mampu untuk bekerja di bawah tekanan, kreatif, memiliki komitmen organisasi dan kepuasan kerja yang baik, yang seluruhnya berkontribusi pada keberhasilan fungsi di tempat kerja (Glomb dalam Mesmer-Magnus dkk., 2017). Keberhasilan fungsi di tempat kerja tersebut mampu meningkatkan kepuasan kerja dan hubungan interpersonal yang memuaskan sehingga tingkat kesepian individu menjadi rendah.

Sebaliknya jika tingkat *mindfulness* pada individu rendah, individu cenderung merespons dengan proses kognitif yang secara konseptual tidak sejalan dengan *mindfulness* seperti sulit menarik diri dari momen saat ini secara konsisten, yang kemudian menimbulkan reaksi otomatis seperti mudah terdistraksi, menekan emosi, kecenderungan menyalahkan diri, serta sering merenungkan masa lalu atau masa depan. Siklus perenungan tersebut dapat terus berkembang dan tidak terkendali sehingga pada akhirnya menimbulkan dampak yang merusak.

Tingkat *trait mindfulness* yang tinggi memungkinkan individu untuk menyadari pola yang muncul dan mendorong sikap

penerimaan dan tidak menghakimi (*non-judgement*) terhadap situasi yang dialami. Kemudian sikap tersebut dapat mengurangi reaktivitas emosional dan membantu individu mengurangi kontemplasi atau evaluasi yang berlebihan. Sebaliknya, dengan *trait mindfulness* yang rendah individu akan terus berada dalam siklus perenungan yang terus berkembang dan tidak terkendali sehingga pada akhirnya menimbulkan dampak yang merusak (Coutts-Smith & Phillips, 2023). Dalam interaksi dengan orang lain cenderung kurang kepedulian dan empati, bersikap negatif terhadap orang lain sehingga seringkali terjadi kesalahpahaman dengan rekan kerja (Xin dkk., 2024). Ketika menghadapi masalah dalam pekerjaan, individu cenderung kurang sabar, lebih rentan terhadap stres, mengalami kelelahan emosional, fisik dan mental disertai dengan penurunan motivasi kerja (Wright & Silard, 2022). Sikap tersebut menimbulkan emosi negatif pada pekerja dan pada saat bersamaan menghadapi kompetisi atau meningkatnya hubungan yang rumit dalam pekerjaan (Jung dkk., 2021). Oleh karena itu, tingkat kesepian pada individu menjadi tinggi.

Berdasarkan studi Nistleroy dkk (2023) kesepian dapat menyebabkan stress pada pekerja meningkat, emosi tidak terkontrol, dan berkurangnya interaksi sosial. Selain itu terdapat beberapa dampak negatif dari kesepian bagi pekerja dan perusahaan seperti : (a) kepuasan hidup dan kerja pekerja menurun; (b) interaksi antara pekerja dengan atasan berkurang; (c) pekerja merasa kurang mendapatkan dukungan dari atasan; (d) menurunnya kinerja dan efisiensi kerja; (e) peningkatan keinginan karyawan untuk berhenti

bekerja; (f) sinisme dalam organisasi; (g) merasa asing dalam organisasi; (h) meningkatnya stress pada pekerja; (i) gangguan kesehatan (seperti depresi, kecemasan, penyakit kardiovaskular); (j) kesepian mempengaruhi tingkat kedisiplinan dan keberhasilan pada tempat kerja. Kesepian yang dialami oleh pekerja dapat diidentifikasi rekan kerja karena terlihat dari individu yang kesulitan menjalin hubungan sosial dengan pekerja lain, umumnya tidak percaya diri, dan pemalu. Oleh karena itu besar kemungkinan individu merasa kebutuhan akan kontak sosialnya tidak terpenuhi dan kesepian meningkat.

Berdasarkan hasil kategorisasi data pada 201 partisipan ditemukan bahwa variabel *trait mindfulness* dengan sebagian besar termasuk dalam kategori sedang yaitu 132 partisipan (65, 68%). Artinya, partisipan memiliki kesadaran cukup baik akan dirinya yang mencakup tempat, mental, dan keadaan yang terjadi saat ini dengan tidak menghakimi memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini dengan sikap yang tidak menghakimi. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berhubungan dengan neurotisisisme dan pengaruh negatif yang lebih rendah, kondisi mental yang baik, proses kognitif yang lebih adaptif, regulasi emosi yang baik, lebih sedikit gejala terkait depresi dan kecemasan (Tomlinson dkk., 2018). Sementara itu, masih terdapat 19,90% yang termasuk dalam kategori rendah sehingga perlu meningkatkan praktik *mindfulness*.

Hasil kategorisasi pada 201 partisipan menunjukkan bahwa variabel *loneliness* memiliki dengan sebagian besar termasuk dalam kategori sedang yaitu 109

partisipan (54, 23%). Artinya, partisipan memiliki persepsi kekurangan dalam kualitas, kuantitas, atau jenis hubungan individu dengan orang lain yang menyebabkan emosi negatif dan dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik individu. Sebanyak 26, 37% mengalami kesepian dalam kategori tinggi. Jika hal ini terus dibiarkan berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, individu akan terus merasa sendiri atau terpisah dari orang lain, kesulitan membangun koneksi yang mendalam. Selain itu, dalam menjalani aktivitas individu akan dipenuhi dengan perasaan ragu, rendah diri, bahkan kecemasan sosial. Kesepian kronis juga dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental (Kirwan dkk., 2023). Oleh karena itu, individu perlu melakukan tindakan untuk dapat mengurangi tingkat kesepian agar terhindar dari berbagai dampak negatif yang ditimbulkan.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah karena menggunakan metode *accidental sampling* yakni penentuan sampel yang berdasarkan kebetulan, siapa saja yang ditemui peneliti dapat digunakan menjadi sampel sehingga hasil yang diberikan kurang menggambarkan konteks sosial yang diteliti, rentan kebiasaan sehingga sulit untuk digeneralisasi. Kemudian penelitian ini dilakukan terhadap individu usia *emerging adulthood* (18-29 tahun) oleh karena itu temuan dalam penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan ke kelompok usia lain. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa usia memiliki pengaruh terhadap *loneliness* dan *mindfulness* (Coutts-Smith & Phillips, 2023). Pada penelitian ini, 81% dari sampel adalah perempuan, sehingga penelitian di masa depan dapat mengkaji

potensi peran gender melalui penelitian dengan rasio gender yang lebih seimbang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *trait mindfulness* dan *loneliness* pada individu usia *emerging adulthood* yang merantau. Semakin tinggi tingkat *trait mindfulness*, maka semakin rendah tingkat kesepian pada individu dan sebaliknya semakin rendah tingkat *trait mindfulness*, maka semakin tinggi tingkat kesepian pada individu. Sebagian besar responden memiliki *trait mindfulness* dalam kategori sedang, demikian pula dengan tingkat kesepian pada responden termasuk dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. In *The Lancet Psychiatry* (Vol. 1, Nomor 7, hal. 569-576). Elsevier Ltd. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five-facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bellucci, G. (2020). Positive attitudes and negative expectations in lonely individuals. *Scientific Reports*, 10(1), 18595. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-75712-3>
- Besse, R., Whitaker, W. K., & Brannon, L. A. (2022). Reducing Loneliness: The Impact of Mindfulness, Social Cognitions, and Coping. *Psychological Reports*, 125(3), 1289-1304. <https://doi.org/10.1177/0033294121997779>
- Boudreau, E. (2021). Combatting an Epidemic of Loneliness. *Harvard Graduate School of Education*. <https://www.gse.harvard.edu/ideas/news/21/02/combating-epidemic-loneliness>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D., Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Psychological inquiry: An international journal for the advancement of psychological theory mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Buecker, S., & Horstmann, K. T. (2021). Loneliness and Social Isolation during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review Enriched with Empirical Evidence from a Large-Scale Diary Study. In *European Psychologist* (Vol. 26, Nomor 4, hal. 272-284). Hogrefe Publishing GmbH. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000453>
- Coutts-Smith, J. R., & Phillips, W. J. (2023). The Role of Trait Mindfulness in the Association between Loneliness and Psychological Distress. *Mindfulness*, 14(8), 1980-1996. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02184-7>
- Fahizza, M., Tri, A. & Ambarini, K. (2021). Hubungan antara Trait Mindfulness dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 1064-1074. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Franssen, T., Stijnen, M., Hamers, F., & Schneider, F. (2020). Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life span (19-65 years): a cross-sectional study in the Netherlands. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09208-0>
- García-Contreras, R., Muñoz-Chávez, J. P., Muñoz-Chávez, R. L., Lezama-León, E., & Barrios-Quiroz, H. (2022). Work Alienation, Deviant

- Workplace Behavior and Performance in Public Sector. *Sustainability (Switzerland)*, 14(17).
<https://doi.org/10.3390/su141710490>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
<https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Heu, L. C., van Zomeren, M., & Hansen, N. (2020). Far away from home and (not) lonely: Relational mobility in migrants' heritage culture as a potential protection from loneliness. *International Journal of Intercultural Relations*, 77(April), 140–150.
<https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.05.005>
- Jin, Y., Zhang, M., Wang, Y., & An, J. (2020). The relationship between trait mindfulness, loneliness, regulatory emotional self-efficacy, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 154.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109650>
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41–46.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.044>
- Kirwan, E. M., O'Súilleabháin, P. S., Burns, A., Ogoro, M., Allen, E., & Creaven, A. M. (2023). Exploring Loneliness in Emerging Adulthood: A Qualitative Study. *Emerging Adulthood*.
<https://doi.org/10.1177/21676968231194380>
- Krägeloh, C. (2020). *Mindfulness research and terminology science*.
- Lim, M. H., Eres, R., & Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. In *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* (Vol. 55, Nomor 7, hal. 793–810). Springer.
<https://doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7>
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1–19.
<https://doi.org/10.26539/pcr.41849>
- Mesmer-Magnus, J., Manapragada, A., Viswesvaran, C., & Allen, J. W. (2017). Trait mindfulness at work: A meta-analysis of the personal and professional correlates of trait mindfulness. *Human Performance*, 30(2–3), 79–98.
<https://doi.org/10.1080/08959285.2017.1307842>
- Nistleroy, Kevin, & Idulfilastri, R. M. (2023). Gambaran Kesepian Di Tempat Kerja Yang Dirasakan Pada Karyawan Di Dki Jakarta. *Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 140–147.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27460>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). *Loneliness*.
- Permana, M. Z., & Astuti, M. F. (2021). Gambaran Kesepian Pada Emerging Adulthood. In *Proyeksi* (Vol. 16, Nomor 2).
<https://doi.org/10.30659/jp.16.2.133-142>
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, 110974.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110974>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Russell, D. W., & Pang, Y. C. (2016). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, January 2016, 15–18.
<https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- The Loneliness Epidemic Persists: A Post-Pandemic Look at the State of Loneliness among U.S. Adults*. (2022).
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness*, 9(1), 23–43.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Widarti, D., & Rahmah Marsidi, S. (2023). Identifikasi Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesepian pada Karyawan rantau di PT. X. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 2(9), 1331–1340.
- Wright, S. L., & Silard, A. G. (2022). Loneliness in Young Adult Workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21).
<https://doi.org/10.3390/ijerph192114462>
- Xin, Z., Zhou, B., Liu, Z., & Zhang, J. (2024). How to cope with the impact of workplace loneliness on withdrawal behavior: the roles of trait mindfulness and servant leadership. *Current Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s12144-024-06383-w>